

### Formy treningów dnia:

- AMRAP – as many rounds as possible – maksymalna liczba rund możliwych do wykonania w określonym czasie
- Buy In – wkupienie – element do wykonania na początku WOD na czas
- Buy Out – wykupienie – element do wykonania na koniec WOD na czas
- Chipper – trening, w którym wszystkie elementy wykonywane są tylko raz (w przeciwieństwie do RFT)
- EMOM – every minute on the minute – każda minuta na minutę – w minutach parzystych wykonujemy inne zadanie niż w nieparzystych. Jeśli skończymy swoje zadanie przed upływem danej minuty – odpoczywamy do końca tej minuty
- FT - for time - wykonanie określonego ćwiczenia w wyznaczonej liczbie powtórzeń możliwie jak najszybciej
- RFT – rounds for time – określona liczba rund do wykonania na czas

### Podstawowe terminy:

- Alternating – ze zmianą – na przykład ręki przy każdym powtórzeniu rwania kettlebell lub nogi przy przysiadzie na jednej nodze – pistols
- G – gymnastics – ćwiczenia gimnastyczne z ciężarem własnego ciała
- MetCon – metabolic conditioning – trening metaboliczno-kondycyjny, oparty o trening interwałowy lub cardio, zawierający elementy lekkiej atletyki, gimnastyki, pływania i wiosłowania
- No Rep – niezaliczone powtórzenie, wykonane poza wyznaczonymi standardami
- PR – personal record – osobisty rekord
- Rep – repetition – powtórzenie
- RM – repetition maximum – powtórzenie wykonane z maksymalnym obciążeniem
- Rx'd - as prescribed – WOD w wersji oryginalnej, bez skalowania
- W – weightlifting – ćwiczenia z wykorzystaniem oporu zewnętrznego
- WOD – Workout of The Day – trening dnia
- Set – seria
- Skalowanie – dostosowywanie treningu do możliwości ćwiczącego
- TC – time cap – limit czasowy
- UB – unbroken – określone liczba powtórzeń wykonana bez przerwy

### Ćwiczenia z grupy Metabolic conditioning:

- DU - double unders – podwójne skoki na skakance
- Row – wiosłowanie na ergometrze wiosłarskim
- Run – bieganie
- Shuttle run – bieg wahadłowy
- SU - single unders – pojedyncze skoki na skakance

### Ćwiczenia z grupy Gymnastics:

- Air Squat – przysiad bez oporu zewnętrznego
- Barbell Step-up - wejścia na skrzynię ze sztangą trzymaną na barkach
- Box Jump – wskok na skrzynię
- Burpee – wyrzut nóg w podporze i wyskok w górę
- Chest to Bar (C2B) – podciągnięcie z dotknięciem klatką piersiową do drążka
- Dip Box / Ring – pompka na skrzyni / kołach gimnastycznych
- Handstand – stanie na rękach
- Handstand Push-up (HSPU) – pompka w staniu na rękach
- Handstand Walk – chodzenie na rękach
- Knees to Elbow (K2E) – przyciąganie kolan do łokci w zwisie na drążku
- Lunge / Front Rack Lunge / Overhead Lunge – wykroki / wykroki ze sztangą na klatce piersiowej / wykroki ze sztangą trzymaną nad głową
- Muscle-up Bar / Ring – wspieranie ciągiem na drążku / kołach gimnastycznych
- Pistol – przysiad na jednej nodze
- Pull-up – podciągnięcie na drążku
- Push-up / Push-up Hand Release – pompka / pompka z oderwaniem dłoni
- Rope Climb – wspieranie się po linie

- Sit-up – skłon tułowia w przód z leżenia do siadu
- Toes to Bar (T2B) – przyciąganie stóp do drążka w zwisie na drążku
- Wall Climb – wspinanie nogami na ścianę do stania na rękach

### **Ćwiczenia z grupy Weightlifting:**

- American (USA) Kettlebell (KB) Swing – wymach kettlebell nad głowę
- Back Squat – przysiad ze sztangą trzymaną na plecach
- Bench Press – wyciskanie sztangi w leżeniu na ławce poziomej
- Clean and Jerk (C&J) – podrzut
- Cluster – zarzut do przysiadu do wyciskopodrzutu
- Deadlift (DL) – martwy ciąg
- Front Squat (FS) – przysiad ze sztangą trzymaną na klatce piersiowej
- Goblet Squat – przysiad z kettlebell trzymanym na klatce piersiowej
- Hang Clean – zarzut ze zwisu
- Hang Snatch - rwanie ze zwisu
- Overhead Squat (OHS) – przysiad ze sztangą trzymaną nad głową, tzw. przysiad rwani owy
- Power Clean – zarzut do ćwierćprzysiadu lub półprzysiadu
- Power Snatch - rwanie na ćwierćprzysiad lub półprzysiad
- Russian (RUS) Kettlebell (KB) Swing – wymach kettlebell na wysokości oczu
- Shoulder Press / Push Press / Push Jerk – wyciskanie sztangi z klatki piersiowej stojąc
- Snatch (SN) – rwanie
- Sumo Deadlift High Pull (SDHP) – martwy ciąg sumo z uniesieniem sztangi do brody
- Squat Clean – zarzut sztangi do przysiadu
- Squat Snatch - rwanie na przysiad
- Thruster – przysiad ze sztangą trzymaną na klatce piersiowej połączony z wyciśnięciem sztangi nad głowę
- Turkish get-up (TGU) – tureckie powstanie – wstawanie z leżenia do pozycji stojącej z kettlebell trzymanym w wyprostowanej ręce
- Wall Ball shot – wyrzut piłki z przysiadu do celu